GŁOS, KTÓRY MA ZNACZENIE

Praktyczne szkolenie z emisji i higieny głosu dla osób pracujących głosem i występujących publicznie

Szkolenie stacjonarne Zaświadczenie



TERMIN	5 LIS · 14:00 – 18:00
MIEJSCE	Manasterz
CZAS TRWANIA	JEDNODNIOWE

CENA
299 PLN
Cena brutto · VAT 0%

O szkoleniu

Twój głos jest narzędziem pracy. Naucz się korzystać z niego świadomie.

Prowadzisz szkolenia, spotkania, prezentacje lub wykłady? Pracujesz z klientami? Występujesz przed grupą, nagrywasz materiały albo przez wiele godzin dziennie rozmawiasz z innymi?

Jeżeli głos jest jednym z Twoich podstawowych narzędzi pracy, sposób, w jaki go używasz, ma znaczenie.

Długotrwałe mówienie, hałas, stres, napięcie, szybkie tempo pracy i nawykowe zwiększanie głośności mogą sprawić, że mówienie zaczyna wymagać coraz większego wysiłku. Pod koniec dnia głos może być mniej swobodny, a przekaz mniej wyraźny i nośny.

Nie zawsze rozwiązaniem jest mówić głośniej.

Często trzeba nauczyć się **mówić inaczej**.

Szkolenie **„Głos, który ma znaczenie”** pokazuje, jak świadomie pracować z emisją i higieną głosu, aby mówić bardziej nośnie, wyraźnie i ekonomicznie — bez niepotrzebnego forsowania.

Program opiera się na praktycznej pracy z oddechem, fonacją, rezonansem, artykulacją, postawą, rozluźnieniem oraz higieną i regeneracją głosu.

Po co Ci to szkolenie?

Po to, żeby Twój głos pomagał Ci w pracy, zamiast stawać się kolejnym źródłem wysiłku.

Podczas szkolenia nauczysz się:

- rozpoznawać sytuacje, w których zaczynasz niepotrzebnie przeciążać głos,
- lepiej wykorzystywać oddech podczas mówienia,
- zwiększać nośność głosu bez ciągłego podnoszenia głośności,
- mówić wyraźniej dzięki świadomej artykulacji,
- wykorzystywać tempo i pauzę jako narzędzia komunikacji,
- pracować z rezonansem,
- przygotowywać głos przed intensywnym dniem lub wystąpieniem,
- regenerować głos po długotrwałym mówieniu,
- budować własną, krótką rutynę pracy z głosem.

To nie jest szkolenie o tworzeniu sztucznego „ładnego głosu”.

Chodzi o to, aby Twój naturalny głos był **bardziej swobodny, nośny, zrozumiały i ekonomiczny w użyciu**.

Nie musisz mówić głośniej, żeby być słyszanym

W pracy głosem łatwo wejść w schemat: odbiorcy nie reagują, więc zaczynasz mówić głośniej.

Potem jeszcze głośniej.

Tymczasem na czytelność komunikatu wpływają również tempo, artykulacja, pauza, oddech i sposób wykorzystania rezonansu.

Podczas szkolenia sprawdzisz w praktyce, co możesz zmienić, aby Twój komunikat był bardziej zrozumiały bez automatycznego zwiększania głośności.

W pierwotnym programie właśnie praca nad oddechem, rezonansem, artykulacją, tempem i pauzą stanowi jeden z najważniejszych elementów budowania nośności głosu.

To szkolenie praktyczne

Nie będziemy jedynie rozmawiać o emisji głosu.

Będziemy **ćwiczyć, mówić, obserwować, nagrywać, porównywać i sprawdzać efekty**.

Program zakłada ćwiczenia ruchowe i głosowe, eksperymenty, pracę indywidualną oraz pracę w małych grupach. Około 70–75% szkolenia stanowi działanie praktyczne.

Będziesz pracować na komunikatach, których naprawdę używasz.

Może to być fragment prezentacji, początek wystąpienia, instrukcja dla zespołu, wypowiedź podczas szkolenia, komunikat kierowany do klienta czy fragment materiału nagrywanego do kamery.

Dzięki temu od razu sprawdzisz, jak wykorzystać poznane techniki w swojej pracy.

Co zawiera cena

- Diagnoza własnych nawyków i sposobu używania głosu
- Rozpoznawanie sygnałów przeciążenia głosowego
- Postawa ciała i rozluźnianie napięć
- Praca z karkiem, barkami, żuchwą i aparatem mowy
- Elementy jogi twarzy
- Oddech i koordynacja oddechu z głosem
- Planowanie oddechu podczas dłuższych wypowiedzi
- Krótka rozgrzewka aparatu mowy
- Techniki SOVT wspierające ekonomiczną emisję głosu
- Praca z rezonansem
- Komfortowa wysokość mówienia
- Ćwiczenia artykulacyjne
- Nośność głosu bez krzyku i forsowania
- Tempo i pauza jako narzędzia komunikacji
- Praca z napięciem i emocjami w głosie
- Higiena głosu
- Nawodnienie i odpoczynek głosowy
- Regeneracja głosu po intensywnym mówieniu
- Krótka rutyna przygotowania głosu do pracy
- Indywidualny plan dalszej pracy z głosem

Dla kogo

- Dla osób, które zawodowo pracują głosem
- Dla trenerów i szkoleniowców
- Dla nauczycieli i wykładowców
- Dla menedżerów i liderów zespołów
- Dla prelegentów i osób występujących publicznie
- Dla przedsiębiorców prowadzących spotkania i prezentacje
- Dla handlowców, doradców i osób pracujących z klientami
- Dla osób prowadzących webinary i spotkania online
- Dla twórców materiałów wideo i podcastów

- Dla osób, które dużo mówią i chcą zmniejszyć wysiłek głosowy
- Dla osób chcących poprawić wyrazistość i nośność wypowiedzi
- Dla osób chcących nauczyć się świadomej higieny i regeneracji głosu
- Dla osób bez wcześniejszego przygotowania z zakresu emisji głosu

Wymagania wstępne

- Nie jest wymagane wcześniejsze przygotowanie z zakresu emisji głosu
- Wygodny strój umożliwiający swobodny ruch
- Telefon z możliwością nagrywania głosu
- Jedno krótkie zdanie lub komunikat często wykorzystywany w swojej pracy
- Gotowość do aktywnego udziału w ćwiczeniach głosowych i ruchowych

Jak możesz wziąć udział

W GRUPIE · TERMIN Z KALENDARZA

299 PLN

Szkolenia online i stacjonarne w Katowicach odbywają się **już od 1 osoby** — zapisany termin jest pewny.

INDYWIDUALNIE 1:1

449 PLN

Cena szkolenia +150 zł. Termin, czas trwania i miejsce dobieramy razem — napisz: akademia@manawaflow.pl

Najczęstsze pytania

Czy muszę wcześniej znać zasady emisji głosu?

Nie. Szkolenie jest przeznaczone również dla osób bez wcześniejszego przygotowania z zakresu emisji głosu.

Czy szkolenie jest tylko dla nauczycieli?

Nie. Szkolenie jest skierowane do wszystkich osób, które zawodowo pracują głosem, prowadzą spotkania, szkolenia lub prezentacje albo występują publicznie.

Czy szkolenie jest praktyczne?

Tak. Większość pracy ma charakter praktyczny i obejmuje ćwiczenia głosowe, oddechowe i ruchowe oraz pracę na własnych komunikatach.

Czy nauczę się mówić głośniej?

Celem nie jest zwiększanie głośności, lecz poprawa nośności i zrozumiałości wypowiedzi bez niepotrzebnego forsowania głosu.

Czy poznam ćwiczenia do samodzielnego wykonywania?

Tak. Poznasz krótką rutynę przygotowania głosu oraz techniki, które możesz wykorzystywać samodzielnie w codziennej pracy.

Czy szkolenie pomoże mi przygotować głos przed wystąpieniem?

Tak. Nauczysz się, jak przygotować ciało, oddech i aparat mowy przed intensywnym używaniem głosu.

Czy szkolenie obejmuje higienę głosu?

Tak. Program obejmuje m.in. nawodnienie, odpoczynek głosowy, regenerację oraz codzienne nawyki wspierające głos.

Czy szkolenie jest odpowiednie dla osób występujących publicznie?

Tak. Jest szczególnie przydatne dla osób prowadzących prezentacje, szkolenia, spotkania, wystąpienia oraz innych sytuacji wymagających intensywnej pracy głosem.

Czy szkolenie zastępuje konsultację ze specjalistą?

Nie. W przypadku utrzymujących się lub aktualnych problemów z głosem szkolenie nie zastępuje konsultacji z odpowiednim specjalistą.

Zarezerwuj miejsce

Zapisy i płatność online: sklep.manawaflow.pl
Pytania: akademia@manawaflow.pl · Terminarz: akademia.manawaflow.pl/terminarz.php